SEIKO

取扱説明書 INSTRUCTIONS

S602

この度は弊社製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。
なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社

弊社製品についての修理その他のご相談は、「お買い上げ店」でうけたまわっております。なお、ご不明の点は下記へお問い合せください。

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本 社 〒105-8467 東京都港区虎ノ門2-8-10
http://www.seiko-watch.co.jp/

■BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY

※If the stopwatch mark "𝒳" is flashing in the display other than the stopwatch display, the stopwatch is in use.
※If the timer mark "⏲" is flashing in the display other than the timer display, the timer is in use.

●With each pressing of Button A, the display changes in the following order.

TIME/ CALENDAR display → STOP WATCH display → MEMORY RECALL display → TIMER display → ALARM display → WORLD TIME display

※If the confirmation sound for button operations is set, the watch emits a brief sound when a button is pressed. When the display is changed to the Time/Calendar display from World time display, the watch emits a sound different from other button operations. (Refer to "HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR" regarding the confirmation sound for button operations.)
※The display changes within 2 seconds after the button is pressed.

■HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

(1) Buttons and operations
●Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.

Button A : Change to TIME/CALENDAR display
Button A (long press): Change to TIME/CALENDAR SETTING display
Button B : Selection of city name, adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button C : Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button D : No function
Button E : Turning on the built-in illuminating light
Button E (long press) : Setting/canceling the auto illumination
Button F : Selection of the item or digits to be adjusted

(2) How to set the time and calendar
①Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button F to select the item to be adjusted (flashing).
※Once the year, month and date have been set, the day of the week is automatically set.
※If the city name is set to GMT (GREENWICH), on ("on") /off ("-") mark of "D.S.T" is not displayed.
※If the "D.S.T (summer time)" is set to "on," the "◉" mark is displayed and the time advances for one hour.
※If Button B or C is kept pressed, the digits move quickly.

With each pressing of Button F, the display changes in the following order.

(D.S.T (summer time) "on/ -/ -") → (City name) → Contrast level adjustment

second → minute → hour → date → month → year → 12H/24H

③To reset the seconds to "00," press Button F to select the second digits (flashing), and then press Button B or C in accordance with a time signal.
※If Button B or C is pressed while the second digits count any number between "30" and "59," one minute is added and the second digits are immediately reset to "00."
※The telephone time signal service (Tel. 117) is convenient to set the time.
④After selecting the item to be adjusted, press Button C or B to set the digits. With each pressing of Button C, one digit is increased or the city name advances one by one. (With each pressing of Button B, one digit is decreased or the city name moves back one by one). (Except "second," "12H/24H," and "DST")
⑤After all adjustments are completed, press Button A once to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.
※Because the year, month, date, and day from 2009 to 2058 have been programmed in the automatic calendar, in this period, it is not necessary to manually adjust odd and even months including February of leap years.
※If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.
※If all indicators of the display light while in the TIME/CALENDAR SETTING display, it is not a malfunction. This happens if buttons C and F are pressed at the same time. In such a case, press any one of buttons A, B, C, D, E or F twice to return to the TIME/CALENDAR display, and then, follow the above procedures from step 1 of (2) to set the time and calendar.

(3) How to adjust the contrast level
The contrast level of the display (variations of light and shade) can be adjusted. When the digital display is initialized or the built-in IC is reset, the contrast is reset to the default level "0."
Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button F to select "contrast."
③Press Button B or C to adjust the contrast level.

Contrast level: 0

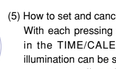
−3 ↔ −2 ↔ −1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2 ↔ 3
Contrast

④After the adjustment is completed, press Button A to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

(4) How to test the alarm sound and how to engage/disengage the hourly time signal and confirmation sound for button operations
・With each pressing of Button C in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal and confirmation sound for button operations can be engaged or disengaged.
・The alarm sound can be heard by pressing and holding Button C and F at the same time.

Hourly time signal does not sound.
Hourly time signal mark is not displayed.

Hourly time signal sounds.
Hourly time signal mark appears.



C

(5) How to set and cancel auto illumination
With each pressing of Button E for 2 seconds in the TIME/CALENDAR display, the auto illumination can be set ("◁Ξ" mark appears) or cancelled ("◁Ξ" mark disappears).

■FEATURES

This watch can store time data measured by the equipped stopwatch of up to 100 units of memory and can recall data on demand. Data within 100 units of memory can be sorted by channel when being stored. In addition, this multifunctional digital watch is equipped with a 3-channel alarm function, timer function, and world time function which can display the time of 33 cities throughout the world.

TIME/CALENDAR
・Year, month, date, day, hour, minute, second, and summer time mark can be displayed. Either of a 12-hour indication or 24-hour indication of time display can be selected.
・The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2009 to December 31, 2058 (Automatic calendar).

STOPWATCH
・The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・Up to 100 units of memory can be used for storing measured lap time and split time data.
・Measured time data within 100 units of memory can be sorted by channel when being stored.

MEMORY RECALL
・The stored data (lap number, lap time, and split time) can be recalled on demand after measurement.
・The best lap time and average lap time can be displayed.

TIMER
・The timer can be set from 1 minute to 60 minutes in one-minute increments.

ALARM
・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("-") independently.

WORLD TIME
・The time of 33 cities (including GMT) throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can be set for each city (except GMT).

PACE SOUND FUNCTION
・The pace sound can be set to ring at a set pace in advance (the pace can be set from 60 steps/minute to 240 steps/minute) as an indicator for running.
・The pace sound can be set to ring one time per minute.

RUNNING DISTANCE DISPLAY FUNCTION
・The running distance, which is calculated based on a stride length and pace (number of steps per one minute) set in advance, and measurement time, can be displayed (288 km can be calculated and displayed at a maximum).

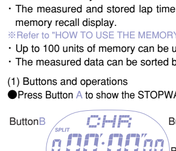
AUTO ILLUMINATION FUNCTION
If set in advance, the display is illuminated for approximately 2 seconds with each press of any of the buttons (except pressing buttons for adjusting items or digits).

ILLUMINATING LIGHT
The built-in light illuminates any digital display for approximately 2 seconds by pressing the button for turning on the light.

■HOW TO USE THE STOPWATCH

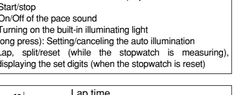
・The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・The lap time and split time can be displayed at the same time. The best lap time and average lap time can be stored in memory.
・The measured and stored lap time, split time, best lap time, and average lap time data can be recalled in the memory recall display.
※Refer to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION" for further details.
・Up to 100 units of memory can be used for storing measured time data.
・The measured data can be sorted by channel when being stored in memory.

(1) Buttons and operations
●Press Button A to show the STOPWATCH display.



Button A : Change to the STOPWATCH display
Button A(long press):Change to the STOPWATCH SETTING display
Button B : Change over between the lap time and split time displays
Button B(long press):Change over between the running distance and measurement time displays in the third row
Button C : Start/stop
Button D : On/Off of the pace sound
Button E : Turning on the built-in illuminating light
Button E (long press): Setting/canceling the auto illumination
Button F : Lap, split/reset (while the stopwatch is measuring), displaying the set digits (when the stopwatch is reset)

※ "Lap time" is the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the next stage.
"Split time" is the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage.



●About memory

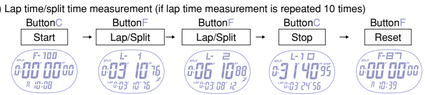
	How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1	Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2	Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3	Start → Lap/Split → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4	Start → Stop/Restart → Lap/Split → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5	Start → Lap/Split → Lap/Split → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one channel, you can use 100 units of memory per channel. If you use more than one channel, the units of memory you can use will be less than 100 units of memory in total. For example, if the measured time data are stored in one channel, 100 units of memory can be used, but if data is divided and stored in 2 channels, 97 units of memory can be used in total.
※When lap time/split time is being measured, if lap number and "Full" mark flash alternatively in the upper row of the display, lap time/split time cannot be stored any further because all units of memory have been used. In such a case, lap time/split time cannot be recalled.
※If "Full" mark appears in the upper row when using the stopwatch, lap time/split time cannot be stored. Refer to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION."

(2) Standard measurement

・If "F-100" is displayed, it means that 100 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-100" changes to "L-1."
・"F-96" means that 96 units of memory can be used.
※"Restart" and "Stop" can be repeated as many times as necessary.

(3) Lap time/split time measurement (if lap time measurement is repeated 10 times)



・If "F-100" is displayed, it means that 100 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-100" changes to "L-1."
・"F-87" means that 87 units of memory can be used.
※After a measurement, lap number flashes, and lap and split times are displayed for approximately 10 seconds. And then the display automatically returns to show the on-going measurement and the current lap number.
※Measurement of lap and split times can be repeated as many times as necessary. The lap number can be displayed until "999," and continues to 1,001("001" is displayed) 1002 ("002" is displayed) and so on.

(4) How to use the pace sound and running distance display functions
① Ringing the pace sound
・If Button D is pressed while the stopwatch is measuring ("𝒳" mark starts flashing), the pace sound rings for approximately 20 seconds at the set pace in advance.
・To stop the pace sound, press Button D again.
※While the pace sound is ringing, "PACE" mark flashes.

② Displaying running distance
・If Button B is long pressed while the stopwatch is measuring, the display in the lower row is changed to show the running distance and the "DIS" mark flashes. If Button B is long pressed again, the "DIS" mark disappears.
・If Button B is long pressed to stop displaying the running distance when the stopwatch is reset, the "DIS" mark disappears.
※If the Button B is long pressed while the running distance is displayed, the lower row returns to show the time measured (LAP or SPLIT).
※With each pressing of Button B, the display in the middle row changes between lap time and split time alternately.
※The running distance displayed is calculated based on the stride length and pace (number of steps per one minute) set in advance, and the measurement time.
※If the stride length has not been set, "---" mark is displayed in the lower row.

(5) How to confirm and adjust the pace and stride length
①Confirming the pace and stride length
・Long press Button F when the stopwatch is reset. The stride length and pace (number of steps per minute) currently set can be displayed while Button F is kept pressed.
②Adjusting the pace and stride length
・Long press Button A when the stopwatch is reset to show the PACE AND STRIDE LENGTH SETTING display. The pace currently set is displayed.
・With each pressing of Button F, the display changes between the pace and stride length alternately.
・Select the item you want to adjust. With each pressing of Button C, one digit is increased. With each pressing of Button B, one digit is decreased.
・After the adjustment of the pace and stride length is completed, press Button A to return to the STOPWATCH display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the STOPWATCH display in two to three minutes.
※The pace can be set between 60 steps/minute and 240 steps/minute.
※While setting the pace, the pace sound can be engaged or disengaged by pressing Button D.
※The stride length can be set between 30 cm and 200 cm in one centimeter increments.
※About stride length
It is recommended that you measure the stride length when you run in a location where you know the distance beforehand.
Ex.) If it takes 125 steps to run 100 meters, your stride length can be calculated as follows:
100 m / 125 steps = 80 cm
※How to calculate the pace
①Calculating the pace (number of steps per minute) using the time taken to run 1 km

$$\frac{100\times1000}{\text{[Time taken to run 1 km (minute)] x [Stride length (cm)]}} = \text{[Pace (number of steps per minute)]}$$

Ex.) If a person whose stride length is 100 cm runs 1 km in 8 minutes, the pace can be calculated as follows:

$$\frac{100\times1000}{\text{[8 (minutes)] x [100 (cm)]}} = \text{[125 steps/ minute]}$$

②Calculating the time taken to run 1 km using the pace (number of steps per minute)

$$\frac{100\times1000}{\text{Pace (number of steps per minute)] x [Stride length (cm)]}} = \text{[Time taken to run 1 km (minute)]}$$

Ex.) If a person whose stride length is 100 cm runs 1 km at 160 steps per minute, the time taken to run 1 km can be calculated as follows:

$$\frac{100\times1000}{\text{[160 (steps / minute)] x [100 (cm)]}} = \text{[6 minutes 15 seconds]}$$

Reference

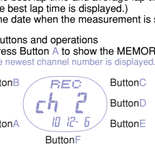
Stride length(cm)	Step/minute	Minute/km
80	100	12.50
	125	10.00
	155	8.06
	180	6.94
100	100	10.00
	125	8.00
	155	6.45
	180	5.56
120	100	8.33
	125	6.67
	155	5.38
	180	4.63

Stride length(cm)	Step/minute	Minute/km
80	104	12
	125	10
	156	8
	179	7
100	100	10
	125	8
	143	7
120	167	6
	104	8
	119	7
	139	6
	167	5

■HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

・Up to 100 units of memory can be used to store measured time data.
・The stored data can be recalled per channel.
・The best lap time and average lap time can be displayed (if only one time data is stored, the best lap time is displayed.)
・The date when the measurement is started is memorized in each channel.

(1) Buttons and operations
● Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel number is displayed.



Button A : Change to MEMORY RECALL display
Button A (long press):Data deletion
Button B : Selection of channel (advancing channel number)
Button C : Selection of channel (moving back channel number)
Button D : No function
Button E : Turning on the built-in illuminating light
Button E (long press):Setting/canceling the auto illumination
Button F : Data recall

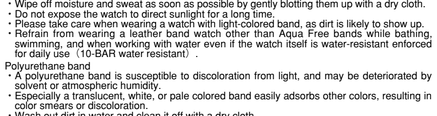
(1) How to use the memory recall function
Ex.) If you want to see data in channel 2 (ch-2)
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel number is displayed.
②Press Button B to show the desired channel number (ch. 2).
③Press Button F to check the lap time. Each stored data can be checked in the following order.
Total measurement time → 1 → 2 → ・・・ →Best lap time → Average lap time→ ch-2

※If a stride length has been set in advance, the running distance is displayed in the lower row of the TOTAL (Total measurement time) display.

※When the best lap time is displayed, "BEST" and "L-xx" are alternately displayed.
④To check data in other channels, press Button B to select the desired channel number and check the data in the same way as procedure ③.

(3) How to delete the stored data
※Make sure that the stopwatch is reset before deleting the data. If data is deleted when the stopwatch is not reset, the number of remaining units of memory is not increased.

● How to delete a channel
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button B or C to select the channel you want to delete.
③ Long press Button A. "CLR" will be displayed.
④Keep Button A pressed for approximately 2 seconds. When "CLR ALL" is displayed, release Button A.
⑤After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.



● How to delete all channels
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Long press Button A to show "CLR."
③Keep Button A pressed for approximately 2 seconds to show "CLR ALL." And then keep Button A pressed for approximately another 2 seconds.
④After "F-100" is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display and "----" mark is displayed.
※If data is deleted while the stopwatch is measuring, "F--" mark is displayed and the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.

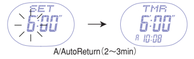
■HOW TO USE THE TIMER

・The timer can be set from 1 minute to 60 minutes in one minute increments.

(1) Buttons and operations
●Press Button A to show the TIMER display.

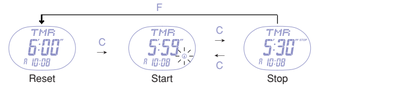
Button A : Change to TIMER display
Button A (long press) : Change to TIMER SETTING display
Button B : Timer time setting (decreasing digits)
Button C : Start/stop Timer time setting (increasing digits)
Button D : No function
Button E : Turning on built-in illuminating light
Button E (long press) : Setting/canceling the auto illumination
Button F : Reset

(2) How to set the timer
①Press Button A to show the TIMER display.
※The timer is initially set for 1 minute.
②Long press Button A to show the TIMER SETTING display. The timer time currently set starts flashing.
③Press Button C (increasing digits) or B (decreasing digits) to set the timer time.
※If Button C or B is kept pressed, the digits move quickly.
④Press Button A to return to the TIMER display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIMER display in two to three minutes.



A/AutoReturn (2~3min)

(3) How to use the timer
①Press Button A to show the TIMER display.
②To start or stop the timer, press Button C.
③To reset the timer, press Button F.

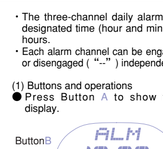


※Restarting and stopping the timer can be repeated as many times as necessary.
※A time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up. When the set time is up, the time-up beep sounds for approximately 5 seconds.
※To stop the time-up warning beep and time-up beep while sounding, press either Button A, B, C, D or E.

■HOW TO USE THE ALARM

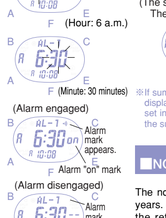
・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("-") independently.

(1) Buttons and operations
● Press Button A to show the ALARM display.



Button A : Change to ALARM display
Button A (long press) : Change to ALARM TIME SETTING display
Button B : Alarm time setting (decreasing the digits)
Button C : Engagement/disengagement of the alarm
Alarm time setting (increasing the digits)
Button D : No function
Button D (long press) : Setting/canceling the auto illumination
Button E : Turning on the built-in illuminating light
Button F : Change between the alarm 1, 2, and 3
Selecting the digits to be adjusted

(2) How to use the alarm
・The way of using the alarm is the same for every alarm channel.
Ex.) Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."
①Press Button A to show the ALARM display.
②Press Button F to show "AL-1."
③Long press Button A to show the ALARM SETTING display. The hour digits start flashing.
④With each press of Button F, hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted (flashing).
⑤With each pressing of Button C, one digit is increased. (With each press of Button B, one digit is decreased.)
※If Button C or B is kept pressed, the digits move quickly.
⑥After all adjustments are completed, press Button A to release the ALARM SETTING display and to return to the ALARM 1 display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the ALARM 1 display in two to three minutes.



(3) How to engage or disengage the alarm
※With each pressing of Button C in the ALARM display, "on" (the alarm is engaged) or "-" (the alarm is disengaged) mark is displayed alternately.

(4) How to stop the alarm while sounding
At a designated time the alarm sounds for approximately 20 seconds and automatically stops. To stop the alarm manually while sounding, press any of Buttons A, B, C, D, E, or F.
※Doing this in any display can stop the alarm.

■HOW TO USE THE WORLD TIME

・The time of 33 cities in different time zones throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).

(1) Buttons and operations
● Press Button A to show the WORLD TIME display.

Button A : Change to WORLD TIME display
Button B : Selection of the city
Button C : Selection of the city
Button D : No function
Button E : Turning on the built-in illuminating light
Button E(long press) : Setting/canceling the auto illumination
Button F :Setting / canceling the DST

(2) How to use the world time
・Press Button A to show the WORLD TIME display.
※The city code, year, month, date, and time are displayed.
・To select the city, press Button B or C.

(3) How to set the summer time
With each pressing of the Button F in the WORLD TIME display, the summer time can be alternately set or cancelled.

(The summer time is set.) The DST mark appears.

(The summer time is cancelled.) The DST mark disappears.

※If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDAR display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

(4) Cities and time differences

City code	City name	Country/Region	Time difference from GMT
GMT	Greenwich	---------	---------
LON	★London	United Kingdom	0 hour
PAR	★Paris	France	1 hour
BER	★Berlin	Germany	1 hour
ATH	★Athens	Greece	2 hours
CAI	★Cairo	Egypt	2 hours
MOW	★Moscow	Russia	3 hours
BGW	Baghdad	Iraq	3 hours
THR	★Tehran	Iran	3.5 hours
DXB	Dubai	United Arab Emirates	4 hours
KBL	Kabul	Afghanistan	4.5 hours
KHI	Karachi	Pakistan	5 hours
DEL	Delhi	India	5.5 hours
DAC	Dhaka	Bangladesh	6 hours
RGN	Yangon	Burma	6.5 hours
BKK	Bangkok	Thailand	7 hours
BJS	Beijing	China	8 hours
HKG	Hong Kong	China	8 hours
SEL	Seoul	Korea	9 hours
TYO	Tokyo	Japan	9 hours
ADL	★Adelaide	Australia	9.5 hours
SYD	★Sydney	Australia	10 hours
NOU	Noumén	New Caledonia	11 hours
WLG	★Wellington	New Zealand	12 hours
HNL	Honolulu	United States	−10 hours
ANC	★Anchorage	United States	−9 hours
LAX	★Los Angels	United States	−8 hours
DEN	★Denver	United States	−7 hours
CHI	★Chicago	United States	−6 hours
NYC	★New York	United States	−5 hours
SCL	★Santiago	Chile	−4 hours
RIO	★Rio de Janeiro	Brazil	−3 hours
PDL	★Azores	Azores	−1 hour

■ Summer time (DST: Daylight Saving Time)
Summer time is daylight saving time, advancing the watch one hour to prolong daytime during longer daylight hours in summer. Daylight saving time has been adopted in about 80 countries, mainly in Europe and North America. The adoption and duration of daylight saving time vary depending on the country.

Cities marked with " ★ " use daylight saving time (as of September 2009)

※The time differences and use of daylight saving time in each city are subject to change according to the governments of the respective countries of regions.

■REPLACEMENT OF THE ELECTROLUMINESCENT PANEL (FOR ILLUMINATING LIGHT)

The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance as the battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use.
※After 120 hours of use, the luminance level decreases by about half. When the illuminating light becomes dim, replace the battery with a new one. If the illuminating light remains dim after the battery is replaced, have the electroluminescent panel replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.
It will be replaced at cost.

■NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one.

■TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

⚠WARNING

・Immediately stop wearing the watch in following cases.
○If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
○If the pins protrude from the band
※Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
・Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories. If a baby or a child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.
・Do not remove the battery from the watch.
Replacement of the battery requires professional knowledge and skill.Please ask a watch retailer for replacement of the battery.
Installation of an ordinary silver oxide battery can generate heat that can cause bursting and ignition.
・Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.
The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display.For diving,use special watches for diving.

⚠CAUTION

・Avoid wearing or storing the watch in the following places.
○Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
○Places where the temperature drops below 5˚C or rises above 35˚C for a long time
○Places of high humidity ○Places affected by strong magnetism or static electricity
○Dusty places ○Places affected by strong vibrations
※For watches with batteries, do not leave a dead battery compartment for a long time as it may cause battery leakage.
・If you observe any allergic symptoms or skin irritation
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.
・Do not pour running water directly from faucet.
The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.
・Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.
Water may get inside of the watch.

※If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER.
・Do not leave moisture,sweat and dirt on the watch for a long time.
Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.
・Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.
Steam,soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant per formance of the watch.
・Other cautions
○Replacement of the metal band requires professional knowledge and skill.Please ask a watch retailer for replacement of the metal band, as there is a risk of hand or finger injury and fear of losing parts.
※Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.
○Do not disassemble or tamper with the watch.
○Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
○When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities.
○If your watch is of the tob or pendant type,the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

●Daily care
The watch requires good daily care
・Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
・After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.
※If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch.

●Water resistance
Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. ⚠WARNING Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

●Band
The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore,lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.
Metallic band
・Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
・Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
・Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
・To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
・Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
・If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
・If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.
Leather band
・A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
・Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
・Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
・Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
・Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).
Polyurethane band
・A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
・Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
・Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
・When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.
Notes on skin irritation and allergy
Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band
Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

●Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)
・Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) are recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time.
・According to use conditions, the digital display may go out due to liquid leakage.
・As the parts such as the gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture.
Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.
When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the movement of your watch may be replaced.

■REMARKS ON THE BATTERY

1. Battery life indicator
The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be replaced. When the battery nears its end, all the digits start flashing. In that case, immediately have it replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.

2. Notes on the battery

(1) Battery life
When a new normal battery is installed, this watch operates for approximately three years. However, if the alarm is used more than once a day, the illuminating light more than 2 times a day and/or the confirmation sound more than 50 times a day, the battery life may be less than the specified period.
※The battery life should be approximately 3 years. If the alarm sounds more than 20 seconds a day, if the built-in illuminating light is turned on more than once a day, if the timer is used more than once a day, and/or if the pace is set within 150 steps/minute three times a day, the battery life may be shorter than the specified period.

(2) Monitor battery
The battery in your watch may run down in less than two years after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch.

(3) Battery change
① For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased, and specify a genuine battery.
② If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as possible.
③ Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.
④ Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant

■特長

この時計は、100本の計測タイムをメモリー（記憶し）、呼び出すことができます。また、メモリーが100本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーできます。さらに、3チャンネルアラーム機能、タイマー機能、世界主要33 都市の時刻を表示するワールドタイム機能をあわせもった多機能のデジタル時計です。

「時刻・カレンダー機能」
・年、月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示し、12時間制24 時間制いずれかの時刻表示を選択できます。
・2009年から2058年（12月31日）までの50年間、うるう年などの月末修正がいらない「フルオートカレンダー」です。

「クロノグラフ機能（ストップウオッチ機能）」
・1/100秒単位で計測できる最大計測時間9時間59分59秒99のストップウォッチ機能です。
・ラップタイム、スプリットタイムを最大100本メモリー（記憶）することができます。
・メモリーが100本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーすることができます。

「リコール機能」
・メモリーしたデータ（ラップ回数、ラップタイム、スプリットタイム）を計測後リコール（呼び出し）することができます。
・ベストラップ表示、平均ラップ表示ができます。

「タイマー機能」
・1分から60分まで1分単位で設定ができます。

「アラーム機能」
・設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
・各チャンネルは、アラームのon/--（セット／解除）切替ができます。

「ワールドタイム機能」
・世界33都市（GMTを含む）の時刻を表示します。
・各都市（GMTを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

「ベース音機能」
・設定したベース（設定範囲：60回／分～240回／分）で走行の目安となるベース音を発生します。
・ベースの単位は1回／分で設定する事が可能です。

「距離換算表示機能」
・設定した歩幅とペースと計測時間に基づき、走行した距離に換算し表示する事が可能です。（最大288kmまで）

「オートバネライト機能」
・あらかじめ設定すると、どのボタン操作操作後も、約2秒間ライトが点灯します。（修正する時は除く）

「内部照明（バネライト）機能」
・専用ボタン操作により、どの表示状態でも1回押しで約2秒間ライトが点灯します。

■ボタンの名称と表示の切替

※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表示マーク「メ」が点滅している場合は、クロノグラフが計測中であることを示しています。
※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「◎」が点滅している場合は、タイマーが計測中であることを示しています。

●ボタンAを押すごとに、次の順序で切り替わります。

時刻・カレンダー表示 TIME → クロノグラフ表示 CHR → リコール表示 REC → タイマー表示 TMR → アラーム表示 ALM → ワールドタイム表示 W・T → 時刻・カレンダー表示 TIME

※操作確認音がセットされていますと、表示を切り替えるごとに「ピッ」と鳴ります。
「ワールドタイム表示」から「時刻・カレンダー表示」に切り替わるところのみ音色が違います。
（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせ方」を参照してください。）
※表示が切り替わるタイミングはボタンを押した後2秒以内に離した時となります。

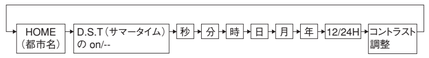
■時刻・カレンダーの合わせかた

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

ボタンA：時刻・カレンダー表示への切り替え
ボタンA（長押し）：時刻・カレンダー合わせ状態の呼び出し
ボタンB：都市表示（2秒間）の切り替え、修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンC：報時のセット/解除、修正箇所の合わせ（進み）
ボタンD：無機能
ボタンE：内部照明の点灯
ボタンE（長押し）：内部オートバネライトのセット/解除
ボタンF：修正箇所の選択

（2）時刻・カレンダーの合わせかた
①ボタンAを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンFを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。
※年月日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。
※都市名をGMT（GREENWICH）にすると「D.S.T」の「on」または「--」は表示しません。
※「D.S.T」の「on」を表示させると「◎マーク」が点灯し、1時間進みます。
※ボタンBまたはボタンCは押し続けると、早送りできます。

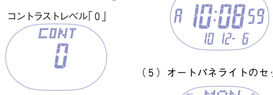
ボタンFを押すたびに修正箇所が替わります。



③ボタンFを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンBまたはボタンCを押すと「00」に合います。
※秒表示が30～59秒の時、ボタンBまたはボタンCを押すと1分繰り上がって「00」に合います。
※時刻合わせは、電話の時報サービス（TEL 117）が便利です。
④合わせたいところを選択したあと、ボタンCを1回押すごとに点滅している数字・都市名が1つずつ進みます。（反対にボタンBを押すごとに1つずつ戻ります。）（「秒」「12/24H」「D.S.T」を除く。）
⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタンAを1回押して修正状態を解除して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。
※カレンダーは2009年から2058年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。
※サマータイムをセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイム表示になります。

※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンCとボタンFが同時に押された状態です。その場合はABCDEFいずれか1つのボタンを2回押して、「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。次にあらためて、（2）の①から合わせなおしてください。

（3）コントラスト調整の合わせかた
・表示のコントラスト（明暗）の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコントラストは「0」設定です。
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンAを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンFを押して「コントラスト調整」状態にしてください。
③ボタンBまたはボタンCを押してコントラストを調整します。

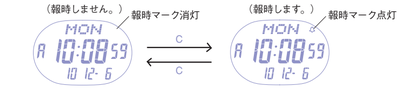


コントラストレベル「0」

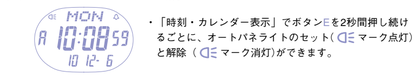
−3 ↔ −2 ↔ −1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2 ↔ 3
コントラスト

④調整が終わりましたら、ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。
押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

（4）アラーム音の試し聞き（サウンドデモンストレーション）と報時並びに操作確認音のセットと解除
・「時刻・カレンダー表示」でボタンCを押すごとに報時・操作確認音のセットと解除ができます。
・また、ボタンCとボタンFを同時に押し続けると「アラーム音の試し聞き」ができます。



（5）オートバネライトのセットと解除



・「時刻・カレンダー表示」でボタンEを2秒間押し続けるごとに、オートバネライトのセット（◁Eマーク点灯）と解除（◁Eマーク消灯）ができます。

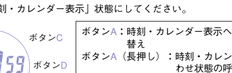
■クロノグラフの使いかた

・1/100秒単位、最大計測時間は9時間59分59秒99です。
・ラップタイムとスプリットタイムを同時に表示し、ベストラップタイム、平均ラップタイム等をメモリー（記憶）します。
・ここで計測したラップ/スプリットタイム、およびベストラップ・平均ラップタイムは、リコール表示で呼び出し見ることができます。
※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照ください。
・最大100メモリー（記憶）できます。
・測定した値はチャンネル（ch）ごとに分割してメモリー（記憶）することができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「クロノグラフ表示」状態にしてください。

ボタンA：クロノグラフ表示への切替
ボタンA（長押し）：設定値修正の呼び出し
ボタンB：ラップ・スプリットの表示切替
ボタンB（長押し）：3段目表示の距離・計測時間の表示切替
ボタンC：スタート・ストップ
ボタンD：ベース音のOn/Off
ボタンE：内部照明の点灯
ボタンE（長押し）：オートバネライトのセット/解除
ボタンF：ラップ・スプリット/リセット（クロノグラフ計測中）設定値表示（クロノグラフリセット時）

ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、スプリットタイムは、スタートからある区間での途中経過時間です。



●メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート→ストップ→リセット	3～4メモリー
2	スタート→ストップ／再スタート→ストップ→リセット	3～4メモリー
3	スタート→ラップ→ストップ→リセット	4～5メモリー
4	スタート→ストップ／再スタート→ラップ→ストップ→リセット	4～5メモリー
5	スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット	5～6メモリー

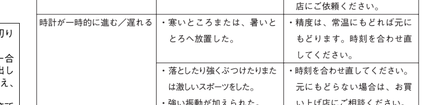
※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを取ると、最低3つのメモリーを使います。1チャンネル（ch）のみ使用した場合は100メモリー（記憶）できますが、ch を複数使用した場合はメモリーの合計が100に達しません。
たとえば、1チャンネル（ch）使用の場合は100メモリー、2チャンネル（ch）使用の場合は合計97メモリーとなります。
※ラップ／スプリットを計測した際、上段にラップ回数と「FULL」と表示が交互に点滅した場合、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。メモリーがいっぱいになっているという意味です。ラップ／スプリットタイムは呼び出せません。
※クロノグラフ機能を使用するときに、上段に「FULL」と表示されていた場合は、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。「リコールの使いかた」を参照してください。

（2）普通の使いかた（積算タイムを測る）

・「F-100」表示は、100メモリーできます。
・スタート後「L-1」表示に切り替わります。
・「F-96」表示は、残り96メモリできます。

※途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。

（3）ラップ／スプリットタイムの計りかた（ラップを10回測定した場合）



・「F-100」表示は、100メモリできます。
・スタート後「L-1」表示に切り替わります。
・「F-87」表示は、残り87メモリできます。

※ラップ／スプリット計測開始、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウォッチ計測表示にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。
※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、1001（表示：001）、1002（表示：002）と順次表示します。

（4）ベース音と距離換算表示機能の使いかた
①ベース音を鳴らす
・クロノグラフ計測中にボタンDを押すとあらかじめ設定されたベースでベース音が20秒間鳴りつづけます。
・途中でベース音を停止させる場合は再びボタンDを押してください。
※ベース音が鳴っている間、「PACE」マークが点灯します。

②距離を表示する
・クロノグラフ計測中にボタンBを長押しすると、下段の表示が距離表示に切り替りDIS.マークが点灯します。再度Bボタン長押しで消灯します。
クロノグラフリセット中はボタンBを長押しして距離表示をやめた場合、DIS.マーク消灯します。
※距離表示の状態でボタンBを長押しすると下段の表示は時間表示（SPLITまたはLAP）に戻ります。
※ボタンBを押すと中段の表示がSPLITとLAPで交互に切り替わります。
※表示される距離はあらかじめ設定された歩幅とペース（1分間あたりの歩数）と計測時間から距離に換算したものです。
※歩幅が設定されていないときは、下段に「－－－」と表示されます。

（5）ペース、歩幅の確認と修正のしかた
①ペース、歩幅の確認
・クロノグラフがリセット状態の時にボタンFを押すとボタンFを押している間だけ、現在設定されている歩幅とペース（1分あたりの歩数）が表示されます。
②ペース、歩幅の修正
・クロノグラフがリセット状態の時にボタンAを長押しすると現在設定されているペースを表示し、「ペース・歩幅合わせ」状態になります。
・ボタンFを押すとペースの表示と歩幅の表示が交互に切り替わります。
・合わせたい項目を表示し、ボタンCを押すごとに表示された値が増し、ボタンBを押すと減ります。
・ペース・歩幅の修正が終了したら、ボタンAを押してクロノグラフ表示にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後に自動的のクロノグラフ表示にもどります。
※ペースの設定は60回／分から240回／分です。
※ペース設定中にボタンDを押すとベース音のon／解除ができます。
※歩幅の設定範囲は30cmから200cmで設定単位は1cmです。

※歩幅について
あらかじめ距離が分っているところを走行し、歩幅をはかってみることをおすすめします。
例）100mを125歩で走った場合は
100m／125歩＝80cmと歩幅設定します
※ペースの算出方法
①1kmあたりの所要時間からペース（1分間あたりの歩数）を算出するには

100×1000
［1kmあたりの所要時間（分）］×［歩幅（cm）］
＝［ペース（1分間あたりの歩数）］

例）歩幅100cmの人が1kmを8分で走る場合のペース（1分あたりの歩数）は？

100×1000
［8（分）］×［100（cm）］＝［125歩／分］

参考

歩幅（cm）	歩／分	分／km
80	100	12.50
	125	10.00
	155	8.06
	180	6.94
100	100	10.00
	125	8.00
	155	6.45
	180	5.56
120	100	8.33
	125	6.67
	155	5.38
	180	4.63

②ペース（1分間あたりの歩数）から1kmあたりの所要時間を算出するには

100×1000
［ペース（1分間あたりの歩数）］×［歩幅（cm）］
＝［1kmあたりの所要時間（分）］

例）歩幅100cmの人が1分間当たり160歩で走る場合の1kmあたりの所要時間は？

100×1000
［160（歩／分）］×［100（cm）］＝［6.25分］＝6分15秒

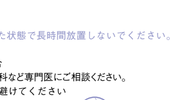
参考

歩幅（cm）	歩／分	分／km
80	104	12
	125	10
	156	8
	179	7
100	100	10
	125	8
	143	7
120	167	6
	104	8
	119	7
	139	6
	167	5

■リコール（呼び出し）の使いかた

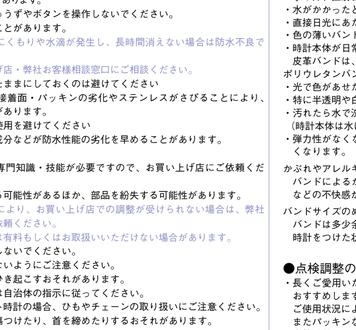
・最大100メモリ（記憶）できます。
・チャンネル（ch）ごとにメモリーを呼びだすことができます。
・ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。（1つのデータの場合は、ベストラップタイムを表示します。）
・各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルを表示します。



ボタンA：リコール表示への切替
ボタンA（長押し）：データ消去
ボタンB：チャンネルの呼び出し（進み）
ボタンC：チャンネルの呼び出し（戻り）
ボタンD：無機能
ボタンE：内部照明の点灯
ボタンE（長押し）：オートバネライトのセット/解除
ボタンF：データ呼び出し

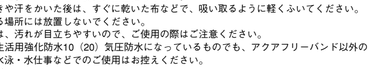
（2）リコールの使いかた
例：チャンネル2（ch-2）を見たい場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルを表示します。
②ボタンBを押して、呼び出したいチャンネル（ch-2）を選びます。
③ボタンFを押して、ラップタイムの確認ができます。
次の順序で確認できます。
トータル → 1 → ・ ・ → ベストラップタイム → 平均ラップタイム → ch-2



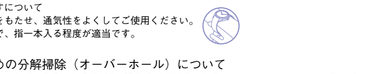
※歩幅設定時にTOTALデータ表示の下段に走行距離が表示されます。
※ベストラップを表示する時は、「BEST」表示と「L-*」が交互に表示します。
④他の測定結果を見たい場合は、ボタンBを押して見たいチャンネルを選び、③のように確認してください。

（3）データ消去のしかた
※クロノグラフがセット状態であることを確認してからおこなってください。
リセット状態でない場合はデータ消去してもフリーメモリは増えません。

●1つのチャンネルを消去する場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンBまたはボタンCを押して消去したいチャンネルを呼び出します。
③ボタンAを押し続け「CLR」表示にします。
④ボタンAをそのまま約2秒押し続け、「CLR ALL」と表示しビッビッビッと鳴ったらボタンAをはなします。
⑤フリーメモリー数を表示した後、「リコール表示」にもどります。



●全てのチャンネルを消去する場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンAを押し続け「CLR」表示にします。
③ボタンAをそのまま約2秒押し続け、「CLR ALL」と表示されたら、さらにボタンAを約2秒押し続けるとピーと鳴ります。
④「F-100」と表示した後、「リコール表示」にもどります。
「リコール表示」に「－－－－」表示になります
※クロノグラフが計測中にデータ消去した場合は「F－－－－」を表示し、リコール表示に戻ります。



■タイマーの使いかた

・タイマーは1分から60分まで1分単位で設定ができます。

（1）タイマーの名称とはたらき
●ボタンAを押して「タイマー表示」状態にしてください。

ボタンA：タイマー表示への切替
ボタンA（長押し）：設定値修正状態の呼び出し
ボタンB：タイマー時間合わせ（戻り）
ボタンC：スタート・ストップ
：タイマー時間合わせ（進み）
ボタンD：無機能
ボタンE：内部照明の点灯
ボタンE（長押し）：オートバネライトのセット/解除
ボタンF：リセット

（2）タイマー時間の合わせかた
①ボタンAを押して「タイマー表示」にしてください。
※タイマー設定時間の初期値は1分です。
②ボタンAを長押しすると現在設定されているタイマー時間が点滅表示し「タイマーセット」状態になります。
③ボタンC（進む）ボタンB（戻る）でタイマー時間を合わせます。
※ボタンCまたはボタンBを押し続けると、早送りできます。
④ボタンAを押して「タイマー表示」状態にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「タイマー表示」へ自動的にもどります。

（3）タイマーの使いかた
①ボタンAを押して「タイマー表示」にしてください。
②ボタンCを押してタイマーをスタート／ストップできます。
③ボタンFを押してタイマーをリセットできます。

※計測途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。
※タイムアップする3秒前に予告音が鳴り、タイムアップすると5秒間タイムアップ音が鳴ります。
※鳴っているタイムアップ音を止めるにはA,B,C,D,Eいずれか1つのボタンを押してください。

■アラームの使いかた

・設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラームです。
・各チャンネルは、アラームのon/--（セット／解除）切替ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「アラーム表示」状態にしてください。

ボタンA：アラーム表示への切替
ボタンA（長押し）：アラーム修正状態の呼び出し
ボタンB：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンC：アラームのセット／解除
：修正箇所の合わせ（進み）
ボタンD：無機能
ボタンE（長押し）：オートバネライトのセット/解除
ボタンE：内部照明の点灯
ボタンF：アラーム1,2,3切替、修正箇所の選択

（2）アラームの使いかた
・3チャンネルとも、使いかたは同じです。
例：「アラーム1」のところで、アラーム時刻を「午前6時30分」にセットする場合
①ボタンAを押して「アラーム表示」状態にしてください。
②ボタンFを押して「AL-1」を呼び出します。
③ボタンAを長押しすると「時」が点滅し、「アラーム時刻あわせ状態」になります。
④ボタンFを押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。修正する箇所を選択してください。
⑤合わせたいところを点滅させたあと、ボタンCを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。（ボタンBを押すごとに1つずつ戻ります。）
※ボタンCまたはボタンBを押し続けると、早送りできます。
⑥セットが終わりましたらボタンAを押して修正状態を解除して「アラーム1表示」にもどしてください。忘れた場合でも2～3分後には「アラーム1表示」へ自動的にもどります。

（3）アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合
※「アラーム表示」でボタンCを押すごとにセット（on）と解除（--）が表示されます。

（4）鳴っているアラームを止めるには
・アラームはセットした時刻になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、ボタンABCDEFいずれかのボタンを押してください。
※どの表示の時でも、この操作は可能です。

■ワールドタイムの使いかた

・世界33都市の時刻を表示します。
・各都市（GMTを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「ワールドタイム表示」状態にしてください。

ボタンA：ワールドタイム表示への切替
ボタンB：都市の選択
ボタンC：都市の選択
ボタンD：無機能
ボタンE：内部照明の点灯
ボタンE（長押し）：オートバネライトのセット/解除
ボタンF：サマータイム（DST）のセット／解除

（2）ワールドタイムの使いかた
・ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
都市コードと年・月・日と時刻を表示します。
・ボタンBとボタンCで都市選択ができます。

（3）サマータイムのセットのしかた
・「ワールドタイム表示」でボタンFを押すごとにセットと解除ができます。

（サマータイムセット）
DSTマーク点灯

（サマータイム解除）
DSTマーク消灯

※「ワールドタイム表示」である都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表示」にした場合同じ都市の時はサマータイム表示します。また、「時刻・カレンダー表示」で、サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択した時はサマータイム表示します。

■液晶パネルについて

この時計の〈液晶パネル〉は、7 年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■エレクトロルミネッセンスパネル（内部照明）について

内部照明として使用されているエレクトロルミネッセンス（EL）パネルは、電池の電圧が低くなると、輝度（明るさ）が低下します。また、ELパネルは発光時間の経過と共に、徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

※ELパネルの輝度は、点灯時間の累積で約120時間経過すると半減します。ご使用中に内部照明が暗くなったときは、電池を新しいものに交換してください。電池交換しても暗すぎる場合は、ELパネルの交換となります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■電池についてのお願いとご注意

（1）最初の電池
お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモニター用です。お買い上げ後1年以内に満たないうちに電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。
（2）電池交換
・電池交換は、必ずお買い上げ店または、取扱店で「純正電池」とご指定の上、ご用命ください。
・電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
・電池交換は、保証期間内でも有料となります。
・電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合があります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能に合った防水検査をご依頼ください。
特に10気圧以上のものは検査が必要です。
防水検査は日数を要しますので、期間をご確認のうえご依頼ください。
（3）電池寿命切れ予告機能
・この時計には、電池の交換時期を知らせる電池寿命切れ予告機能が付いています。
※「時刻表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、2～3日中に時計が止まる可能性があります。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。

■電池交換後のお願い（システムリセット）

・電池交換後や、万一異常な表示（読めない表示など）になった場合、以下の操作をしてください。
時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

ボタンA：時刻・カレンダー表示への切り替え
ボタンA（長押し）：時刻・カレンダー合わせ状態の呼び出し
ボタンB：都市表示（2秒間）の切り替え、修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンC：報時のセット/解除、修正箇所の合わせ（進み）
ボタンD：無機能
ボタンE：内部照明の点灯、オートバネライトのセット/解除
ボタンF：修正箇所の選択

システムリセットしかた
ボタンA/C/E/F 4つを同時に2～3秒押し続けください。
表示が一旦消え、ボタンを離した後「1月1日　AM12時00分00秒」になります。

■こんな時には

現象	考えられる原因	このようにしてください
時計が止まった	・電池の容量がなくなった。	・直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
時計が一時的に進む／遅れる	・寒いところまたは、暑いところへ放置した。	・精度は、常温にもどれば元にもどります。時刻を合わせ直してください。
	・落としたり強くぶつけたりまたは激しいスポーツをした。	・時刻を合わせ直してください。元にもどらない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
	・強い振動が加えられた。	
全ての点灯セグメントが点滅表示になった。	・電池切れが間近であることを知らせています。	・お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
ガラスのくもりが消えない	・パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	・お買い上げ店にご相談ください。

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

■製品仕様

（1）水晶振動数・・・・・32,768Hz
（2）精度・・・・・・・・・平均月差±20秒
（気温5℃～35℃において腕につけた場合）
（3）作動温度範囲・・・・−10℃～＋60℃
ただし表示機能は　0℃～＋50℃
（4）表示体・・・・・・・FE型ネマチック液晶
（5）使用電池・・・・・・小型リチウム電池
SB-T17　1個
（6）電池寿命・・・・・・約3年
（7）電池寿命切れ予告機能
（8）電子回路・・・・・・発振・分周・駆動回路
（C−MOS−LSI　1個）
※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

■アフターサービスについて

●保証と修理について
・修理や点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
・保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
・保証内容は保証書に記載したとおりです。
保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。
・保証期間終了後については、修理によって機能が維持できる場合には、ご要望により有料修理させていただきます。

●補修用性能部品について
・この時計の補修用性能部品の保有期間は通常7年を基準としています。補修用性能部品とは、時計の機能を維持するために必要な修理用部品です。修理の際、外観の異なる代替部品を使用させていただくことがありますのであらかじめご了承ください。

■使用上のご注意とお手入れについて

●製品取扱上のご注意

⚠ 警告

・次のような場合、ご使用を中止してください
○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
○バンドのピンが飛び出してきた場合
※すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。
・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください
部品や電池を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。
・時計から電池を取り出さないでください
電池の交換には、専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
電池は充電しないでください。破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。
・この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください
スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠ 注意

・以下の場所での携帯・保管は避けてください
○揮発性の薬品が発散しているところ
（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
○5℃～35℃から外れる温度に長期間なるところ
○高湿度なところ
○磁気や静電気の影響があるところ
○ホコリの多いところ
○強い振動のあるところ
※電池式の場合は、電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。
・アレルギーやかぶれを起こした場合
ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。
・直接蛇口から水をかけることは避けてください
水道水は非常に水圧が高く、
日常生活用強化防水の時計でも
防水不良になるおそれがあります。
・水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください。
時計内部に水分が入ることがあります。
※万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。
・水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください
防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。
・入浴やサウナの際にご使用を避けてください
蒸気やだけん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。
・その他のご注意
○金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
※ご贈答、ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。
お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。
○商品の分解・改造はしないでください。
○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。
○提げ時計やベンダント時計の場合、ひもやチェーンの取り扱いにご注意ください。
衣類や手、首などを傷つけたり、首を締めたりするおそれがあります。

●お手入れについて
日ごろからこまめにお手入れしてください
・水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るようにお心がけてください。
・海水については、必ず真水で よく洗ってからふき取ってください。
その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。
※非防水・日常生活防水の場合はおやめください。

●防水性能について
お買い上げいただいた時計の防水性能を裏ぶたでご確認のうえご使用ください。

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
防水性能表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESIS TANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。 ⚠警告 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESIS TANT 5 BARIAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。	洗髪やシャワーに使用できます。
WATER RESIS TANT 10（20）BAR	日常生活用強化防水で10（20）気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

●バンドについて
バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そでロの汚れなどの原因になります。
長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

金属バンド
・ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
・手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそでロが黄色や金色に汚れる原因になります。
・水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
残った水分は柔らかな布でふき取ってください。
・チタンバンドでも、ピン類には強度に優